

# Body & Mind Vitaliteitscheck

Check je huidige vitaliteit op BRAVO (bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning) én hoe je er mentaal voor staat. Ook je gewicht speelt een belangrijke rol.

Datum:

Vind je jezelf vitaal?

Geef je zelf eerst een gevoelsmatig cijfer:  Doe nu de test.

## Persoonsgegevens

Naam  Leeftijd  Man  Vrouw

Lengte in meter (bijv. 1,75 m)  Gewicht in kg (bijv. 75 kg)

## BMI\*

Uitrekenen: gewicht in kilo delen door je lengte x lengte in meter, of ga naar de BMI meter op de website ([www.gezondeleefstijlcoach.nl](http://www.gezondeleefstijlcoach.nl))

Bijvoorbeeld:  $75 \text{ kg} / (1,75 \times 1,75 \text{ m}) = 24,4$

\*Voor een te hoog BMI worden punten in mindering gebracht (zie aan het einde van de test)

Beantwoord de vragen met ja (vinkje) of nee (geen vinkje)

## 1. Bewegen

Beweeg je 150 minuten per week, verdeeld over meerdere dagen?

*Inspanning is matig tot zwaar intensief. Dat betekent hartslag omhoog, transpireren en ademhaling die versnelt.*

Doe je minstens 2x per week bot- en spierversterkende oefeningen?

(En als je ouder dan 55 jaar bent, gecombineerd met balansoefeningen?)

Loop je meer dan ca. 5.000 stappen per dag? Of doe je aan duursport (hardlopen, fietsen, zwemmen, roeien met verhoogde hartslag)?

Als je veel en lang achter elkaar moet zitten, sta je dan regelmatig op om een wandelingetje te maken, om de trap op en af te gaan, of om oefeningen te doen?

Elke groen vinkje levert 5 punten op.

Totaal aantal punten voor bewegen (max. 20)

## 2. Roken

Rook je?

'Nee' levert 20 punten op.

Totaal aantal punten voor roken (max. 20)

## 3. Alcohol

Drink je meer dan 5 glazen alcohol per week? En/of meer dan 1 glas alcohol per keer?

'Nee' levert 20 punten op.

Totaal aantal punten voor alcohol (max. 20)

## 4. Voeding

Eet je minimaal 3 volwaardige maaltijden per dag op regelmatige tijden?

Eet je voedzame tussendoortjes in plaats van ongezonde snacks met teveel suiker, vet en zout?

Drink je elke dag 1.5 tot 2 liter water?

Drink je elke dag minimaal 3 koppen groene of zwarte thee?

Eet je minimaal 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag?

Eet je **volkoren** brood, pasta en rijst?

Eet je maximaal 500 gram vlees per week?

Eet je een keer per week vette vis (haring, makreel, zalm, tonijn)?

Kook je zonder pakjes en zakjes met e-nummers en haal je geen bewerkte voeding in huis met teveel suiker, vet en zout?

Eet je nauwelijks suiker en zoetwaren?

*Elk vinkje levert 2 punten op.*

Totaal aantal punten voor voeding (max. 20)



## 5. Slaap en ontspanning

Slaap je minimaal 7 tot 9 uur per nacht?

Zit je minder dan 2 uur per dag achter een beeldscherm of voor de tv?

Neem je gedurende de dag kleine rustmomentjes voor jezelf?

*Elk vinkje levert 2 punten op.*

Totaal aantal punten voor slaap en ontspanning (max. 6)



## 6. Giftige emoties

ja / nee

Voel je je tekort gedaan en heb je daar last van?

Blijf je lang (langer dan een dag) in woede, boosheid of irritatie hangen?

Wil je onrecht jou aangedaan de ander betaald zetten?

*Elke nee levert 2 punten op.*

Totaal aantal punten voor ontbreken van giftige emoties (max. 6)



## 7. Energiegeevende emoties

Kun je elke dag ergens dankbaar voor zijn en dat benoemen?

Kun je elke dag ergens om (glim-)lachen en plezier maken?

Ervaar je elke dag gevoelens van liefde en begrip voor andere mensen?

Probeer je overal blijmoedig het beste van te maken?

*Elk vinkje levert 2 punten op*

Totaal aantal punten voor energiegeevende emoties (max. 8)



### TOTAAL AANTAL PUNTEN (max. 100)

Tel alle punten uit de oranje vakjes bij elkaar op.



### BMI-verrekenen:

BMI > 25 = 10 punten aftrek, BMI > 30 = 20 punten aftrek, BMI < 18,5 = 10 punten aftrek.



### Vitaliteitscijfer

Deel dit laatste cijfer door 10, dan heb je jouw vitaliteitscijfer!

